

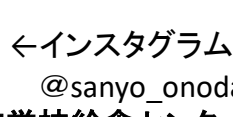


令和7年度

11月 学校給食予定献立表



←HP

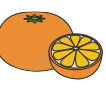
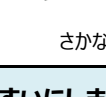
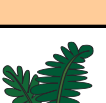
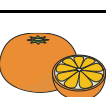
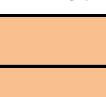


←インスタグラム

@sanyo_onoda.kyushoku

山陽小野田市学校給食センター



日 曜	献 立 名	主 食	牛乳	主菜・副菜	主 な 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
					主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
					たんぱく質 2群	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校	中学校		
4	火	むぎ 麦ごはん	○	いも さつま芋ときのこのカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ ふなしめじ エリンギ グリーンピース しょうが にんにく	さつまいも	油	632 23.8	793 29.1		豆・豆製品
5	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	に じゃがいものベーコン煮	豚肉 ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油	606 24.0	715 28.9		くだもの
6	木	ごはん	○	だいにん 大根サラダ	まぐろ水煮		にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	油	599 24.2	719 28.0		たまご
7	金	まるがた よこわ 丸型横割りパン	○	に さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん しょうが	砂糖		679 30.6	774 34.8		種実類
10	月	ゆかりごはん	○	そくせきづ 即席漬け		牛乳 塩昆布		キャベツ きゅうり	米		565 23.9	701 29.4		小魚
11	火	ごはん	○	ぶたじる 豚汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも 小麦粉 でんぶ 砂糖 パン粉	油	599 24.8	731 29.8		海藻
12	水	こめこ しょう 米粉パン (小のみ) ブルーベリージャム (小のみ) あ ちゅう 揚げパン (中のみ)	○	サーモンフライ	鮭			しょうが	パン 砂糖 タルタルソース	油	573 25.6	715 30.2		いも類
13	木	ごはん	○	ゆでキャベツ タルタルソース	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		568 22.0	709 26.6		さかな
【台湾米の提供】お米の価格高騰が続く中、台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」より、山口県を通じて山陽小野田市の学校給食用に台湾米の寄付をいただきました。台湾では、海鮮などが入ったおかゆを食べるそうなので、海鮮そうすいにしました。														
14	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	にこ 煮込みおでん	鶏肉 生揚げ 平天 ちくわ うずら卵	昆布	にんじん	だいこん	さといも 砂糖 こんにゃく		576 28.4	714 34.7		種実類
【地場産給食週間】17日(月)～21日(金)は地場産給食週間です。山口県や山陽小野田市でとれた食材をいつも以上にたくさん使っています。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わいましょう。														
17	月	ごはん けんさんあじ 県産味つけのり	○	アーモンド和え			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	砂糖	アーモンド	589 25.0	705 29.1		その他の野菜
18	火	ごはん	○	おろしソース炒め	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	でんぶ	油	571 30.0	704 36.4		いも類
【食育の日】毎月19日は食育の日です。地場産物をたくさん使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材（米・鶏肉・ゆず吉・豚肉・大麦など）を味わいましょう。														
19	水	とうにゅう 豆乳パン	○	すきやき煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ ほくさい ごぼう えのきたけ 白ねぎ	しらたき 麩 砂糖	油	587 28.7	783 41.0		海藻
20	木	しょう 小ごはん	○	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ ほくさい グリーンピース	パン 砂糖 ブルーベリージャム	油	629 28.1	754 33.9		くだもの
21	金	こめこ 米粉パン けんさん 県産いちごジャム	○	ひじきサラダ	ローズハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	588 24.1	703 29.0		たまご
【和食の日】11月24日は「和食の日」です。11 (いい) 24 (にほんしよく) という語呂に由来し、和食文化を守り伝えていくことの大切さを考える日として制定されました。24日がお休みのため25日に実施します。														
25	火	ごはん	○	すきやき煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ ほくさい ごぼう えのきたけ 白ねぎ	しらたき 麩 砂糖	油	563 27.9	701 34.1		小魚
26	水	こ ほうそう コッペパン (個包装) マーシャルピーンズ	○	レアチーズケーキ		牛乳 レアチーズケーキ			米		622 21.2	778 25.6		豆・豆製品
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。														
【やまぐち郷土料理の日】豊かな自然に包まれた山口県では、海の幸や山の幸などさまざまな食材を使った郷土料理が、数多く伝えられています。山口県の郷土料理である「鯨の南蛮煮」を味わいましょう。														
27	木	 わかめごはん	○	きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え		牛乳	にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま	563 25.5	702 31.1		いも類
28	金	せ わり 背割りパン	○	ドライカレー	大豆ミート 豚ひき肉 牛ひき肉		にんじん	たまねぎ にんにく		油	600 29.1	719 35.2		乳製品

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山ログループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

